



## Zunanji in notranji sprožilci stresa

Stresno reakcijo smo zaradi njene varovalne funkcije podedovali od naših prednikov. Zanje in za njihovo preživetje ter telesno varnost je bila stresna reakcija odločilnega pomena. V klasičnem odzivu "boj ali beg", ob katerem so se sproščali adrenalin, kortizol in drugi stresni hormoni, so se naši predniki bodisi borili bodisi bežali. Danes doživljamo enake reakcije. Kadar se stresni dogodek izkaže za travmatičnega, se telo in možgani nemudoma odzovejo, pogosto z negativnimi čustvi. Zato je dobro vedeti, kako prepoznati naše zunanje in notranje vire stresa.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Velikost skupine</b>	<b>Trajanje</b>
• Zavedanje	• Socialna podpora	• Individualno • Mala skupina	• 60 - 90 min

### Ključne besede

stres, sprožilci, reaktivni živčni sistem, izgorelost, dolgotrajen stres

### Cilji

Razumeti, kako se pojavi stres, kako se sprožijo stresne reakcije in kako stres zajezi.

### Udeleženci

Dejavnost je primerna za individualno in skupinsko delo (majhne skupine od 7 do 12 udeležencev).

### Opis

#### 1. Zunanji sprožilci/stresorji

- Vzemite list papirja in zapišite 5 kategorij. Nato pod vsako kategorijo naštejite vire stresa v vašem življenju.
- Spremljajte se skozi dan (teden); opazujte, kdaj se razburite in kaj sproži ta stres. To dodajte na svoj seznam.
- Prepoznajte in zapišite (dodajte na seznam) vse dražljaje in težave, s katerimi se spopadate vsak dan.
- Zdaj izberite en fizični stresor, ki ga lahko spremenite ali odpravite. Ukrepajte!
- Nato izberite en socialni stresor in naredite konkreten korak, da zmanjšate njegov vpliv na vas.

#### 2. Notranji sprožilci/stresorji

- a. Ko pri sebi naslednjič opazite stresno reakcijo, stopite korak nazaj in analizirajte svoje misli o situaciji.
- b. Zaznajte vaš samogovor in se vprašajte: "Zakaj to zame predstavlja težavo? Kaj me vznemirja?"
- c. Nato pojdite globlje in se vprašajte:
  - Na kaj iz moje preteklosti me to spominja?
  - Kakšni strahovi, prepričanja, negotovosti so morda prisotni v tej situaciji?
  - Ali je moja samozavest ogrožena?
  - Se počutim ogroženo?
  - Se počutim zavrženo?

Zaključite; ta spoznanja so v veliko pomoč pri razumevanju stresnih reakcij.

### 3. Kako si lahko zagotovim lastne vire?

Pri naslavljanju simptomov stresa in travme je ključnega pomena, da prepoznamo lastne vire oz. sredstva. V spodnjo razpredelnico zavedite svoje sprožilce in katere povezave lahko najdete, da si boste zagotovili lastne vire.

Primer: (izberite en sprožilec s svojega seznama);

**Zavedam se, da zmrznem, ko nekdo kriči name.**

**Moji sprožilci so:** Jezna oseba kriči na telefonu.

**Moji viri so:** Odklopim se in diham s prepono.

**Do tja pridem tako:** da ne pozabim na dihanje in jezne osebe ne jemljem osebno.

Poiščite vsaj 5 sprožilcev in najdete ustrezne vire.

Če dejavnost izvajate kot skupinsko dejavnost, lahko vsak izmed udeležencev predstavi enega od svojih sprožilcev (skupaj s kratkim načrtom virov). Moderator lahko na plakat zapiše možne vire.

Aktivnost zaključimo z razpravo in povratnimi informacijami s strani udeležencev.

### Material

papir, svinčnik ali kuli, flomastri

## Metoda

samoučenje, tehnika samozavedanja, metoda uvida/vpogleda vase, razprava, izkustveno učenje

## Nasvet moderatorjem

Ker gre za precej zapleteno vajo, se je treba na njeno izvajanje pripraviti. Voditelj oz. moderator mora biti usposobljen in imeti dovolj spretnosti za delo z majhno skupino ter njeno dinamiko.

## Vir (APA)

Prirejeno po: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

## Priloge

-

## Prispevalec

Integra Inštitut (Sonja B. Eisenreich)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Zunanji in notranji sprožilci stresa.* Pridobljeno iz

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

<https://posttraumatic-integration.eu/>